

Inhalt

Vorrede	5
<i>Vorbereitung auf den Ruhestand</i>	5
I. Vorsorge für ein gesichertes Dasein	7
<i>Einkommen, Wohlstand, Komfort</i>	7
II. Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Fitneß	11
<i>Wir ernten die Früchte vernunft- geleiteter Lebensführung</i>	11
<i>Richtige Ernährung</i>	12
<i>Bewegung in frischer Luft:</i>	
<i>Wandern, Gärtnern</i>	16
<i>Gymnastik, Massage</i>	17
<i>Das Äußere</i>	18
III. Einvernehmen mit den Jüngeren	23
<i>Großeltern als Babysitter</i>	23
<i>Knigge für Senioren</i>	28
IV. Den Gram besiegen	32
<i>Geist und Gemüt sollen nicht darben ..</i>	32
V. Tätig sein	36
<i>Sinnvolle Tätigkeit beschert uns Lebensmut und Selbstvertrauen</i>	36
<i>Von den seelischen Leiden</i>	39
<i>Liebhabereien, Hobbys, Weiter- bildung</i>	44

<i>Der Mut zur Selbsterkenntnis öffnet das Tor zur Weisheit des Alters</i>	48
<i>Der dritte Lebensabschnitt: Das Leben nach unseren Möglichkeiten gestalten</i>	51
VI. Das Gespräch	54
<i>Die goldene Brücke von Mensch zu Mensch</i>	54
<i>Die Kunst des Zuhörens</i>	57
VII. Ist Glück im Alter möglich?	59
<i>Liebe, Freundschaft, Lebensgemeinschaften</i>	61
<i>Einsamkeit</i>	69
<i>Was bedeutet „alt werden“?</i>	70
<i>Von den Tröstungen der Religion</i>	75
<i>Die Ratschläge der Philosophen</i>	76
VIII. Neue Lebensformen schaffen einen neuen Lebensrahmen	80
<i>Selbständig und doch betreut – unabhängig, aber geborgen</i>	80
IX: Anregungen, Erfahrungen, Vorschläge	85
<i>Gedanken zur Betreuung alternder Menschen</i>	85
<i>Neue Formen von Lebensgemeinschaften</i>	88
<i>Schlußwort</i>	94